O EQUILÍBRIO É A CHAVE.

Nos meus primeiros semestres de faculdade, já na matrícula do semestre, era desafiador... geralmente eu tinha de 5 a 6 matérias obrigatórias, mais uma ou duas matérias eletivas, idiomas, atividades do grupo pesquisa, um projeto de extensão, um projeto de iniciação científica, e sempre apareciam aquelas oportunidades que eu me sentia tentada em incluir também: seleção pro pet, pra empresa júnior, aquele estágio remunerado maravilhoso...

Eu tinha tempo, mas parecia que não era suficiente para tudo. E ainda tinham outras áreas pra somar nessa equação: a vida pessoal, meus relacionamentos, família, namoro...

E com o final do curso, vinham outras demandas, outros projetos e outros estressores: aquele estágio obrigatório... estudar pra residência? Enquanto faço o tcc? Mas era muito texto, muitos livros pra comprar, muito tempo, muita concorrência. E tinha a seleção de mestrado, aquela especialização, mas também apareciam alguns concursos...

O que eu tirei de lição desse período da vida?

Meu tempo não era ilimitado. E querer fazer tudo estava comprometendo a qualidade do que eu fazia.
Para mim, começou a fazer mais sentido fazer menos coisas, (mas as coisas certas) e com mais qualidade do que tentar abraçar tudo.

Eu tive que aprender a escolher e a fazer algumas renuncias.

ENTENDENDO A ROTINA ESTRESSANTE

Nem sempre na vida será fácil escolher.

Escolher, no meu caso que estou contando para você, envolvia refletir: o que realmente importava para mim.
O que de fato iria somar e acrescentar para a minha vida e o meu futuro.

Então agora eu faço a mesma pergunta para você:

- Tudo na sua rotina é realmente uma prioridade? Tem que ser feito tudo ao mesmo tempo, no mesmo semestre?

Quanto mais coisas acrescentemos, mais a rotina demandará esforços e recursos físicos, mentais e mais do nosso tempo iremos precisar. E nem sempre seremos tão produtivos.

O que pode acontecer? Mais esforço, mais desgaste, sensação que não dá conta de tudo, sensação de cansaço... e o pior, até mesmo o que é relevante e prazeroso, pode ir virando, sem você perceber, um fardo.
E não há nada pior do que ver que está perdendo o prazer e o significado por coisas que antes eram importantes para você.

Talvez menos seja mais.

Menos coisas permitem ter um ritimo mais leve. O equilíbrio é a chave. Porque você distribui melhor o tempo e consegue extrair sentido, significado, prazer com sua rotina, com seu crescimento e com o que você se propôs a fazer.

Às vezes, estamos estressados e sobrecarregados pela falta de reflexão de algumas escolhas que fizemos. E por querer "abraçar" tudo, ao mesmo tempo.

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE

NESSA SEÇÃO VAMOS TE APRESENTAR ALGUMAS ESTRATÉGIAS, RECURSOS COGNITIVOS E COMPORTAMENTAIS PARA VOCÊ REDUZIR O DESCONFORTO FÍSICO E MENTAL GERADO PELO ESTRESSE.

AMPLIAR O SEU REPERTÓRIO DE FERRAMENTAS O AJUDARÁ A TER À DISPOSIÇÃO UMA SÉRIE DE RECURSOS PARA LIDAR COM AS DIFERENTES ADVERSIDADES DA VIDA.

ESTRATÉGIAS COGNITIVAS PARA O ESTRESSE

01 CONVIDE SUA MENTE PARA O MOMENTO PRESENTE

Quando nossa mente fica presa no tempo passado ou no tempo futuro, geralmente o estresse aumenta. Não há problema em pensar no passado, com a finalidade de aprender com as experiências de vida, tampouco pensar no futuro é ruim, se sua intenção é de planejamento e preparação para uma situação que ainda está por vir.

Contudo, se você pegar sua mente pensando constantemente em situações que já passaram, **ficar alimentando sentimentos** como tristeza, culpa, raiva, medo, o**u ainda se preocupar em excesso com o futuro de modo desproporcional será prejudicial. Então é preciso convidar sua mente a voltar para o presente. Recuse-se a ficar preso em um desses tempos (passado ou futuro): pois nada pode ser feito neles.**

02 PROCURE DIFERENTES MANEIRAS DE VER A MESMA SITUAÇÃO.

O desafio aqui é romper com a rigidez cognitiva: há diferentes maneiras de vermos e interpretarmos a mesma situação. Cuidado para não adotar uma visão rígida, inflexível, incompleta, negativista ou generalizante.

Geralmente o estresse se amplia quando adotamos uma visão rígida das ameaças. Ao invés disso, procure ampliar sua flexibilidade observando por outros ângulos.

Para refletir...

"QUAIS PENSAMENTOS ESTÃO LIGADOS AO ESTRESSE ?"

"SERIA ESSE PENSAMENTO 100% VERDADEIRO?"

"ESSE ESTRESSOR PODE SER MUDADO AGORA? OU ESSE ESTRESSOR NÃO PODE SER MUDADO?"

"SE NÃO EXISTE A POSSIBILIDADE DE RESOLVER O PROBLEMA, HÁ ALGO QUE VOCÊ POSSA APRENDER COM ESSA SITUAÇÃO?".

03 APRENDER COM AS EXPERIÊNCIAS DA VIDA PODE CONTRIBUIR PARA O SEU DESENVOLVIMENTO.

Seja para descobrir habilidades e ampliar recursos pessoais, seja para fortalecer relacionamentos. Ou seja, sempre **há algo de positivo que pode ser extraído, mesmo de situações adversas e dolorosas**.

04 FAÇA O QUE É POSSÍVEL SER FEITO:

Direcione esforços para aquilo que é possível mudar:

Dedique seus recursos e esforços para a caminhada. **Às vezes, nos estressamos justamente porque vemos uma situação de forma global, e isso amplia nosso senso de que a situação é difícil demais de ser superada. Ao invés disso, foque no que é possível ser feito, no que depende de você e continue em movimento**: ou seja, dê pequenos passos de forma consistente.

Por isso, escolha comportamentos e atitudes que te aproximam de chegar mais perto de seu objetivo e tome isso como um compromisso pessoal: buscar melhorar e evoluir hoje, um pouquinho a mais do que fez ontem, e assim sucessivamente.

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE

05 AMPLIE SEUS FATORES DE PROTEÇÃO.

Fatores de proteção são recursos que você pode vir a desenvolver ou fortalecer. Eles possuem a função de promoção de saúde, bem-estar, além de prevenir transtornos mentais.
Você pode ampliar seus fatores de proteção de diferentes formas:

Por meio do suporte social:
Ao manter, desenvolver, retomar ou fortalecer laços sociais significativos pois eles contribuem para que você não se sinta sozinho (a), além de ter um suporte para te ajudar no enfrentamento de situações adversas.

Por meio da adoção de um estilo de vida mais saudável:
Hábitos saudáveis podem incluir uma alimentação mais saudável, começar a praticar uma atividade física, melhorar a sua qualidade do sono, praticar exercícios de relaxamento e respiração.

Por meio de estratégias de autocuidado:
Incluir no seu dia a dia atividades de lazer, relaxamento e de descanso podem contribuir não somente na melhora do seu humor e da sua mente, mas também ajudam a recuperar a energia física.

Autocuidado:

Autocuidado é cuidar de si mesmo (a). É dedicar um tempo para si, mesmo em meio a rotina e obrigações diárias.
Autocuidado divide-se em alguns pilares, como: o autocuidado emocional, intelectual, espiritual, social e físico.
Para cada um deles precisamos dedicar tempo porque trazem resultados positivos para a saúde.

Reflexão: você realmente tem se cuidado? Você se responsabiliza pela sua própria saúde ou está um pouco passivo (a)?

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO PARA LIDAR COM O ESTRESSE

AUTOCUIDADO COM O CORPO FÍSICO

- Busque exercitar-se
- Pratique algum esporte
- Faça caminhada ou corrida
- Experimente algo novo: pilates, yoga, meditação, relaxamento ou mindfullness
- Vá a academia, pratique musculação, bicicleta, algum tipo de dança ou de luta.

AUTOCUIDADO MENTAL:

- Leia um livro
- Maratone uma série que goste
- Vá ao cinema ou ao teatro
- Experimente um final de semana de videogame com os amigos
- Escute música que te alegre, um podcast que te estimule cognitivamente

AUTOCUIDADO SOCIOEMOCIONAL:

- Priorize a suas necessidades pessoais
- Estabeleça limites
- Seja mais tolerante consigo mesmo (a)
- Não faça tudo sozinho (a): peça ajuda quando sentir que é necessário
- Seja intencional: passe mais tempo com quem é importante

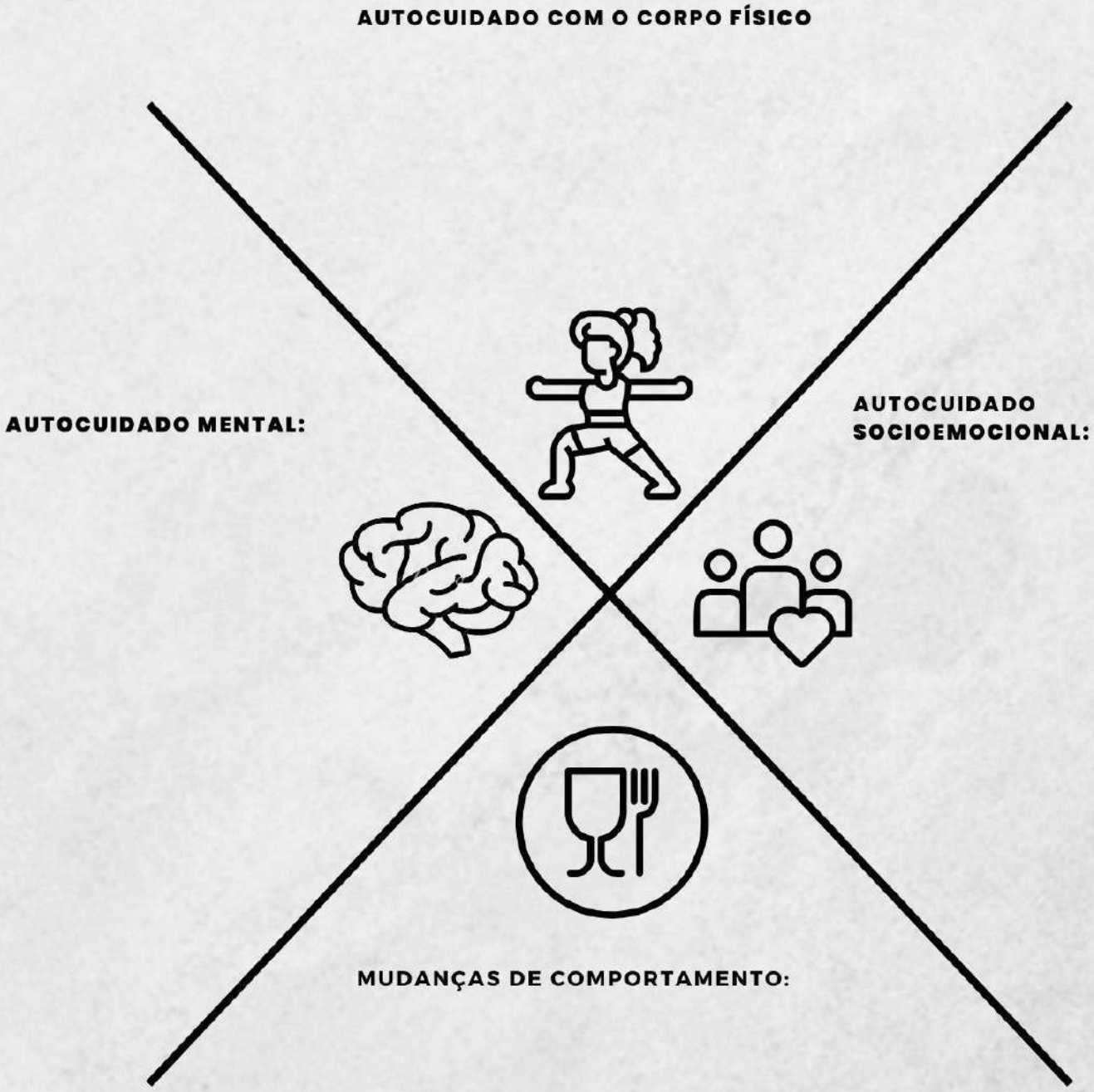
MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO:

- Diminua seu tempo de telas do celular
- Faça uma mudança intencional na sua rotina
- Inclua mais momentos para descanso e para lazer
- Tome um banho demorado e relaxante
- Inclua frutas e vegetais na sua alimentação
- Diminua o consumo de açúcar
- Organize o seu ambiente
- Permita-se fazer mais atividades agradáveis (sem se culpar por isso)
- Melhore a qualidade de seu sono

Pare para refletir...

1) Como anda o seu autocuidado em cada uma das áreas que te apresentamos?
2) Você identificou se existe alguma área que necessita de mais atenção?
3) Você poderia essa semana passar a incluir pelo menos uma das atividades de cada área na sua rotina? Experimente e avalie se haverá benefícios.

ESSE SERÁ O SEU MAPA PESSOAL DE AUTOCUIDADO:



#mão na massa:

Agora que você já sabe o que é autocuidado, o exercício é montar o seu próprio plano.
Inclua atividades que sejam prazerosas e façam sentido para você.
Comprometa-se em realizar pelo menos uma por semana!

ESTRATÉGIAS COMPORTAMENTAIS PARA LIDAR COM O ESTRESSE

DESACELERAR em um mundo em que tudo vai rápido demais parece ser um desafio quase impossível.

MAS... pequenas atitudes podem ter um impacto significativo no seu bem-estar: pequenas mudanças na rotina e algumas pausas são necessárias para recuperarmos nossa energia.

Vamos te apresentar algumas estratégias e esperamos que elas possam enriquecer sua qualidade de vida, mas para serem efetivas, você precisa colocá-las em prática!

#ESTRATÉGIAS PARA DESACELERAR

1

TORNE SEUS GESTOS MAIS LENTOS:
Aprenda a apreciar o que come, o que escuta, o que vê. Tornar seus gestos mais lentos é uma forma de convidar a sua mente e sua atenção para apreciar as coisas boas do momento presente, e sair do piloto automático.

2

FAÇA APENAS UMA COISA DE CADA VEZ:

Hoje muitas pessoas dizem ser multitarefas, ou seja, que conseguem fazer 2,3,4 coisas ao mesmo tempo. Mas a nossa atenção é limitada, ela não é infinita. Logo, sempre que estamos diante de várias tarefas ao mesmo tempo, a nossa atenção será fracionada e possivelmente cometeremos erros.

Para evitar o estresse, adote um critério (por exemplo: começar por uma tarefa mais simples, ou uma tarefa menor e que exigirá menos esforço) e faça apenas uma, e somente uma coisa de cada vez.

3

RESPEITE SEU TEMPO: CONCEDA A SI MESMO (A) INTERVALOS DE DESCANSO.
É fundamental descontrair para que a mente e o corpo possam recuperar as energias.
LEMBRE-SE: NÃO DESCANSAR LEVA A UM ESGOTAMENTO: VOCÊ PODE ADOECER.

4

DESLIGUE A TELEVISÃO, COMPUTADOR, REDES SOCIAIS POR UM TEMPO
Estabeleça um limite diário e semanal de uso, e cumpra esse propósito.

5

QUEBRE A ROTINA DE PROPÓSITO!
Não, você não é um robô. Identifique algumas atividades cotidianas e semanais e veja se você pode intencionalmente quebrar essa rotina, Você pode tentar substituir essa atividade ou incluir algo que seja diferente, mais prazeroso ou algo que você gosta mas que você não faz há muito tempo.

Você pode ser intencional em incluir algo de bom toda semana para quebrar esse ciclo automático e desgastante.

RELAXAMENTO MUSCULAR

Para finalizarmos essa semana, vamos te apresentar técnicas de relaxamento. O treino de relaxamento muscular progressivo equivale a aprender a contrair e descontrair vários grupos musculares em todo o corpo, prestando atenção às sensações que acompanham a tensão e o relaxamento e aprendendo a contrastar as sensações associadas a estes dois estados: tensão e relaxamento (conforto).

O relaxamento muscular progressivo permite à pessoa reconhecer quando se encontra excessivamente tensa e te instrui para relaxar, reduzindo, desta forma, também o nível de tensão corporal, de desconforto, de estresse e ansiedade.

RELAXAMENTO MUSCULAR

Como se faz?

Abaixo deixamos uma atividade simples de relaxamento muscular para o corpo e outra para a mente.
Ambos são didáticos, bem simples e duram menos de 10 minutos.

 # Dica 1: Escolha um ambiente calmo e de preferência que não haja interrupções.

 # Dica 2: Escute com um fone de ouvido e prefira uma posição em que possa estar deitado ou sentado confortavelmente.

Relaxamento para a mente:
https://youtu.be/xOfVBLuTp7o?si=a2Lgnb93WgrbRx1b

Relaxamento para o corpo:
https://youtu.be/qEC51in5Yfg?si=2Z6XZTMe8iHRJ82c

Término do relaxamento
Você deve sentir o seu corpo totalmente relaxado, a respiração leve e a mente livre de pensamentos estressantes.
Fique deitado(a) durante alguns minutos apreciando seu estado de relaxamento.
Faça uma contagem regressiva a partir de cinco e levante-se vagarosamente.

MÃO NA MASSA

Exercícios para por em prática nessa semana:

Exercícios para pôr em prática ao longo da semana:

1. Defina seus objetivos. Um objetivo para dar certo tem que ser específico, mensurável, alcançável e depender de você.

Lembre-se que hábitos saudáveis levam tempo para serem criados.

2. Identifique suas atividades-chave: onde seu esforço trará mais resultado com significado pra você? **Priorize as atividades que são realmente importantes**. E só depois faça as demais.

3. Identifique quais são os seus ladrões de tempo internos e externos.

4. Identifique seus pensamentos sabotadores.

5. Tenha momentos de autocuidado. Em todos os pilares que conversamos nesta seção!

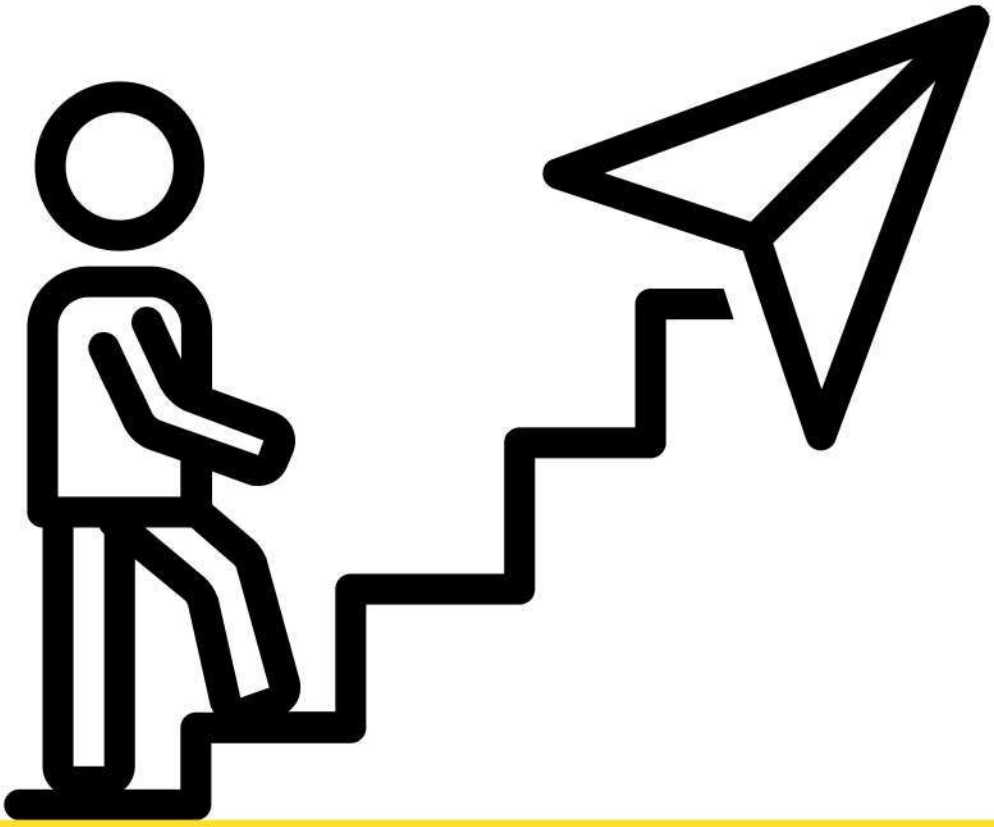
Para refletir...

Muitas pessoas até tentam manter uma alimentação adequada, fazem atividades físicas, mas se esquecem de aprender a lidar com seus pensamentos e emoções. Cuidam do corpo, mas se esquecem de cuidar do emocional, de manter relações saudáveis...

Não basta apenas um "detox" de alimentos industrializados ou malhar diariamente, se em sua mente você é dominado (a) por emoções, se convive com pessoas que consomem sua energia ou se você mantém crenças limitantes ou pensamentos sabotadores.

NOS VEMOS NA PRÓXIMA SEMANA

ESTAMOS MUITO FELIZES QUE VOCÊ CONCLUIU O TERCEIRO MÓDULO!
MAS O PROGRAMA NÃO PARA POR AQUI

NA SEMANA QUE VEM VAMOS FALAR SOBRE **TRISTEZA E DEPRESSÃO**, O CONTEÚDO ESTÁ INCRÍVEL E VAI AJUDAR VOCÊ A **DIMINUIR SINTOMAS COMO DISTANCIAMENTO SOCIAL, DESESPERANÇA DO FUTURO, DESMOTIVAÇÃO, INDECISÃO E PERDA DO PRAZER** EM REALIZAR ATIVIDADES. HÁ UMA SÉRIE DE REFLEXÕES E EXERCÍCIOS PARA QUE VOCÊ CONSIGA MUDAR HÁBITOS E CONSEGUIR TER UMA ROTINA MAIS SIGNIFICATIVA E PRAZEROSA.

FICAREMOS IMENSAMENTE FELIZES DE TE ACOMPANHAR AO LONGO DESSA SEMANA, CASO SURGIR ALGUMA DÚVIDA, SE VOCÊ TIVER ALGUM FEEDBACK OU SUGESTÃO, NÃO HESITE EM CONVERSAR COM A GENTE, ESSE É O NOSSO E-MAIL OFICIAL: PLENAMENTEUFJF@GMAIL.COM